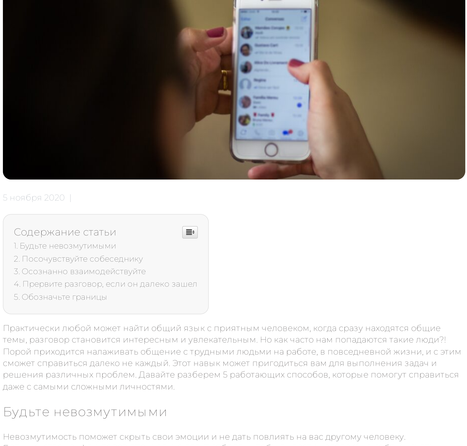
5 эффективных советов, как общаться с трудными людьми



5 ноября 2020 |

Содержание статьи

1. Будьте невозмутимыми
2. Посочувствуйте собеседнику
3. Осознанно взаимодействуйте
4. Прервите разговор, если он далеко зашел
5. Обозначьте границы

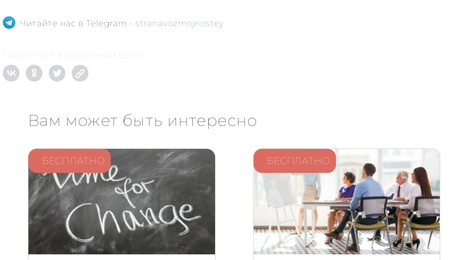
Практически любой может найти общий язык с приятным человеком, когда сразу находятся общие темы, разговор становится интересным и увлекательным. Но как часто нам попадаются такие люди?! Порой приходится налаживать общение с трудными людьми на работе, в повседневной жизни, и с этим сможет справиться далеко не каждый. Этот навык может пригодиться вам для выполнения задач и решения различных проблем. Давайте разберем 5 работающих способов, которые помогут справиться даже с самыми сложными личностями.

Будьте невозмутимыми

Невозмутимость поможет скрыть свои эмоции и не дать повлиять на вас другому человеку. Большинство конфликтов специально ведут себя так, чтобы вывести человека из себя и начать выяснять с ним отношения. Тут важно не поддаваться уловкам, сделать паузу вдохов, снять внутреннее напряжение и спокойно продолжить диалог. Когда трудный человек почувствует, что вы уверены в себе и не собираетесь защищаться, то у него пропадет желание вести себя таким образом.

Посочувствуйте собеседнику

Зачастую сложные люди ведут себя вызывающе, потому что их переполняет боль, поедающая изнутри. В такой ситуации человеку нужно сочувствие, а не ругань и наказание. Поэтому попытайтесь поставить себя на место вашего собеседника, почувствуйте, что ощущает человек, и проявите к нему внимание.



Осознанно взаимодействуйте

Осознанная коммуникация — это когда вы можете абстрагироваться от негативных эмоций, сохраняя спокойствие, рассудительность и прямоту на протяжении всего разговора. Это умение вести конструктивный разговор, не обращая внимание на сарказм или иронию. Например, чтобы прервать нескончаемый поток мыслей, спросите напрямую «что вы в итоге предлагаете?». Или чтобы обезоружить собеседника и рассеять гнев, ответьте, что, возможно, собеседник прав. Не употребляйте в общении категоричные слова типа «всегда», «никогда», «невозможно». Еще больше полезных рекомендаций вы найдете в курсе «Строим отношения правильно». После обучения вы сможете выстроить хорошие отношения не только с коллегами на работе, но и со своей командой, семьей и детьми.

Прервите разговор, если он далеко зашел

Если вы вели себя уверенно и осознанно, посочувствовали человеку, но разговор все равно сопровождается негативом. Значит пора его прервать. Сделать это можно с помощью следующих фраз:

- «Вы уверены, что ваше предложение является единственно верным?»
- «Вы думаете, я не понимаю, что вы пытаетесь сейчас сделать?»
- «Выслушав все ваши упреки и жалобы, я понимаю, что вы слишком много об этом рассуждали. Какой выход из этой ситуации вы предлагаете?»

Обозначьте границы

Еще один способ отстоять человека и поставить его на место, это указать на ваши границы, которые нельзя нарушать. Для этого говорите с собеседником уверенно, сильным и спокойным голосом, смотря прямо ему в глаза. Скажите человеку «Я вижу, что у вас был сложный день, давайте закончим на этом разговор.» Такое поведение, если не успокоит, так точно отрезвит человека и заставит задуматься.

Читайте нас в Telegram - stranavozmojnostey

Поделиться в социальных сетях

Вам может быть интересно

БЕСПЛАТНО

Управление изменениями

Цель данного онлайн-курса – познакомить слушателя с разными подходами, предоставить ключевые фундаментальные знания, содействовать в структурировании навыков управления изменениями (change...

Подробнее

БЕСПЛАТНО

Искусство говорить

Из онлайн-курса вы узнаете, как поставить голос и развить дикцию. Как научиться правильно строить предложения и увеличить словарный запас. Поймете,...

Подробнее

Интересные статьи

КАРЬЕРНЫЙ ВОПРОС

«Перестань со мной спорить!»: из-за чего возникают конфликты на работе и какую пользу можно из них извлечь

КАРЬЕРНЫЙ ВОПРОС

4 книги для тех, кто хочет взлететь по карьерной лестнице

ВСЕ СТАТЬИ 699
ПОПУЛЯРНОЕ 0
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РАЗБОР 134
ЭТО СКАЗАЛ ЭКСПЕРТ 68
КАРЬЕРНЫЙ ВОПРОС 214
УЧЕБА ОТ А ДО Я 105
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС 54
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО САМОРАЗВИТИЮ 165